



YOGUR DESLACTOSADO CON SEMILLAS DE CHÍA Y MANZANA

Puedes agregar otras frutas al yogur, como fresas, arándanos o frambuesas, etc.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural sin lactosa [125 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol, mezclar el yogur con las semillas de chía.
- 2º Cortar la manzana: Lavar y cortar la manzana en rodajas finas.
- 3º Servir: Disponer las rodajas de manzana sobre el yogur con semillas de chía.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [265 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 50 kcal | 132 kcal | 7 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 1 mg | 0 % |
| SODIO | 38 mg | 99 mg | 4 % |
| H. CARBONO | 8 g | 22 g | 7 % |
| AZÚCARES | 8 g | 22 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 6 g | — |